

حکومهتا ههريما کوردستاني – عراق

وهزارهتا پهروهردی

ریشه بهریا گشتی یا پروگرام و چاپه مه نیا

پهروهردیا وهرزشی

بو پولا نه هی بنه رت

ناماده کرن

د. علی قادر عوسمان

د. عاسی فاتح وهیسی

م. ئەحمەد بەهائەدین

هاتییه کرمانجیکرن ژلای

جمال طیب عبدالرحمن

بهزاد غفار حفظ الله

سفر محمد محمد

نهاد ابراهیم رشید

سمیر محمد علي

حکیم حسین یوسف

محمد نبی صالح

پیداچوونا زمانی

محمد عبدالله أحمد

پیداچوونا زانستی

سمیر عبدالعزیز حجي

سهرپه رشتی زانستی یی چاپی: جمال طیب عبدالرحمن
سهرپه رشتی هونه ری یی چاپی: عثمان پیرداود کواز - سعد محمد شریف صالح
تاپیکرن: ایمن عصام سناء الله
دیزاین: عدنان أحمد خالد
بهرگ: ناری محسن أحمد

پیشہ کی

قوناغین خواندنا بنہ پرتی ہشیارترین قوناغہ گہلہک یا گرنگہ کو ماموستایین پەرورددا وەرزش یان راہینہری وەرزشی دقیت بهویری دئاگہ ہداربن کا ج جوړی لقینی و جالاکیا بو خویندکاران و قوتابیان بکهن. د ئهقی قوناغی دا ئهوا ژیی وان دگہ هیت ۱۳ - ۱۵ سالی میشکی قوتابی و خویندکار د بلنترین پلا له زاتیی دایه ژبو وەرگرتنا هەر تشتهکی، قوتابی و خویندکار چەندی لقین و وینیت لقینی دناف میشکی خوډا تومارکیرنه، د قی قوناغیدا کریدانا لقینین ئالوز پیکفه بهینه گریدان ژلای قوتابی و خویندکار قه ودشیاندايه دووبارکړنا ئهوی لقینی ب ریک وپیکی و بته کنیکا دروست نه نجام بدهت.

ئهف چەندە بو یاریین جوړه و جوړه چ تاك یان کومه ل بپهیره وکړنا یاسایین یاریی دئهقی قوناغی دا دگهل قوتابیان و خویندکار کارهکی لدویف شیانی و اندایه چونکی قوتابی و خویندکاری ئاماده دکهت و بهرهف پیش دبهت.

ئهفه ژبلی هندەک یاریین جوړه و جوړ هه نه و هەر یاریه کی ئارمانجین دهستنیشانکری هه نه پیتی یه بهیته نه نجامدان بو قوتابیان و خویندکاران و زاروکان دق قوناغی دا پتر گیانی هاریکاری و بهرپر سیاری و کار کرن بکومه لی وشیوی زبارة پیکفه بکهن، و ژبه ر جودا هیا دناقه را شیانی له شی یین قوتابیان د یاریین جودا دا دهینه دابهش کرن و هەر ئیک دبواری لقینا وەرزشی دا گه شه دبیت.

ئاماده کاران

ئامانچ ئارمانچ ژ خواندنا ئەوان چالاكى ويارىيىن د قوناغا بنەرەتى دا دەينە خواندن:--

• ئارمانچىن زانىنى:

- تىگەهشتن وهشيارى كرن دساخله مئى وژينگههئى دا دەمئ ئەنجامدانا چالاكيين وەرزش.
- تىگەهشتنا قوناغئىن هونەرى يىن كارزانيين سەرەكى ئەوئىن دەينە دياركرن د چالاكيين وەرزشى دا.
- تىگەهشتنا سالۆخهتئىن جەستەيى (لەشى) ئەوئىن دەينە دياركرن د چالاكيين وەرزش دا.
- تىگەهشتنا ھندەك بنەمايىن ياسايىن ياريا ئەوئىن دەينە دياركرن د چالاكيين وەرزش دا.

• ئارمانچىن كارزانيين (خودان شيان):

- بەدەست قە ئىنانا ئاستى پىدقى دسيانئىت جەستەرى دا.
- پەرەپىدانا كارزانيين سەرەكى دچالاكيين وەرزش دا.
- گەھاندنا ھندەك بنەمايىن هونەرى وياسايىن چالاكيين وەرزش يىن دياركرى.
- بەخشىنى ھەندئى رايىنانى تايبەت بەكو يارپىيەكان و تاك يارپىيەكان.
- پىدانا ھندەك رايىنانى تايبەت بو يارپىين تاك و كۆم.

• ئارمانچىن ويژدانى:-

- تىركرنا ئارەزويا قوتابى ومفا وەرگرتن ژ دەمئ بئى كارى ب ريا ئەنجامدانا چالاكيين وەرزشى.
- ھەستكرنا بدالخوشىي وبەختەوهرىي دەمئ ئەنجامدانا چالاكيين وەرزشى دا.

ياريين گۆره پان و مهيدانى



يارىن گۆرە پان و مەيدانى

• سى گافى: (Triple Jump)

سى گافى ژسى گافىن لدويف ئىك پىكفە گریدای نه و چ گاف وەكى ئىك نىنن ودوو باره نابن و ب ئەففى شىوہیہ:-
(ئىشقلك، پىن گاف - خو ھاقتىن) ھەر ئىك ژقان جوداھیا ھەى دگەل يەك، بۆ نموونە ئىشقلك وگاف بەھمان
پى دەسپىدكەت وگافا سىي يى دى دەھتە بكار ئىنان وھاتنا خواری بەھردوو پىان پىگفە ب دوماھیا دەھت.

راھىنانىن سى گافى

ل بەرى دەسپىكرنا وانا پەرورەدا وەرزش دقیت لەشى بەھتە گەرمكرن دماوى ۱۰ - ۱۵ خولكەكان ژبو
ئامادەكرنا ماسولكان بۆ بجھئىنانا پشكا سەرەكى دوانا پەرورەدا وەرزشى دا.



- چەند مەشكرن بۆ بەھزركنا زەفلەكىن ملّ و دەستان:
- ھاقتىنا تەپا پزىشكى بۆ پىش ب دوورترين مەودا ۱ كگم.
- ھاقتىنا تەپا پزىشكى بۆ پاش دوورترين مەودا ۲ كگم.
- خو ھاقتىن بجوتكانى بۆ پىش بۆ مەودايى ۱۰ م.
- ئىشقلك بۆ مەودايى ۱۰ - ۱۵ م.

- چەند مەشكرن بۆ بەھزركنا كەمەر وپشتى:
- ژ راوستيانى ھەردوو دەستا بلند دكەم و كەمرى زفرينم.
- لسەر كماخى روپىنشتن و ھەردوو پى ب رپك وپك بۆ
مەودايى ۲۵ سم لسەر ئەردى بلند دكەم و راوستينم.
- رپقەچون - خو ھاقتىن - رپقەچون - خو ھاقتىن.
- سى گافى دماوى ۵ م.

- چەند مەشكرن بۆ بەھزركنا ھەردوو پىان:
- ئىشقلك ب مەودايى ۱۰ م بۆ ۲۰ م بەردوام بم چەپى باشى پى راستى.
- غاردان ۵۰ ژ روپىشتنا دەسپىكى وپاشى ژ راوستيانى.

تەيىنى / دەمى ئەنجامدانا ئىشقلكى دقیت بتمامى پى يكەھتە ھەردى وئەنىشك ياچەماندى بيت ولەشى
بشپوى ستونى وئىقاغا دەستان بكونجيت دگەل لڧينا پىان.

• ئەو تايەتمەندىن سىڭاڭى دىگەننى ئاستى بىلىدۇ:-

- زىددەكرىا لەزاتىيى تاكو بىكەهيتە بىلىندىرىن رادى لەزاتىيى ژبۇ بىلىندىبوونى دەمى لىدانا تەختەى.

- بىلىندىبوون بۇ پىش بىگونىجاندىنا لەزاتىيا نىزىك بوونى و بىلىندى بوونى و بىگونىجىت دىگەل ئىشقىلى.

- ھاوتايى دىناقبەرا بىلىندىبوونى بۇ قوناغا ئىك گافى پاش رابوون بىگافا سىيى (خۇھافىتىن).

- ھەقسەنگىيا لەشى ل ھەر سى قوناغا ئىشقىلى - گاف - خۇھافىتىن.

- ھاتنا خوارى يا نىموونەيى و بىگونىجى

• قوناغىن ھونەرى يىن سىڭاڭى:

۱. نىزىكبوون ۲. بىلىندىبوون ۳. ئىشقىلى ۴. گاف ۵. خۇھافىتىن ۶. ھاتنا خوارى.

* بىنەمايىن كارزانيان (خودان شىانان):

- چاوانىيا ئەنجامدانا سىڭاڭى؟

ئىك:- نىزىكبوون: بىشيوەئ دەسپىكرىا سەرتايى ژراوستيانى دا لەزاتىيى زىددەبىكەت و بىگونىجىت دىگەل

قوناغا رابوونى (بىلىندىبوونى) بۇ ئىشقىلى (گافا ئىكى) گافىن ۳ بۇ ۶ ئ ل دوماھىيىكى كورت دىن و ھارىكارىيا



ھەقسەنگىيا غاردانى دىگەن پىش ئىخستىنا دە ستى و خارىكرىا

ژ ئەنىشقى بىكوشەكا (۹۰°) ئەف چەندە لەزاتىيا يارىزاني

دىپارىزىن. گەلەكا پىدقۇ يە ھىما. بېئىنە دانان ژبۇ زانىنا ل

كىرى دەست بىغاردانى يان ل كىرى لەزاتىيى زىددەبىكەت تا

بىگەهيت تەختەى.

بىلىندىبوون لىسەر تەختەى: ل دوماھىيا غاردانا

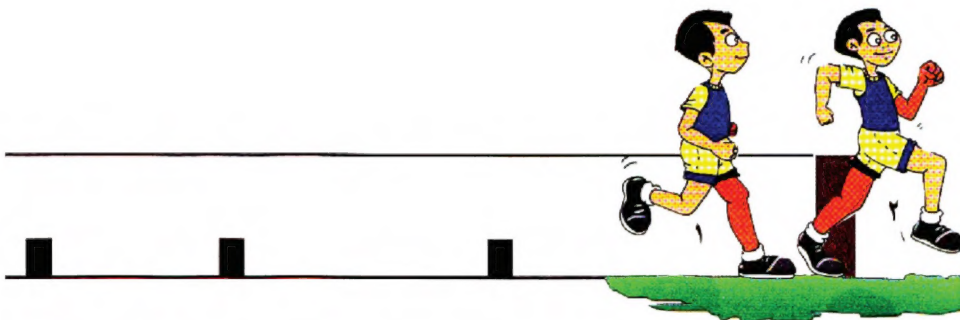
نىزىكبوونى دەمى بىگەهيتە لەزاتىيەكا باش قوتابى

وخویندىكار ئەويى لىسەر رادىبىت بىتامى دانىتە لىسەر

تەختەى لەش راستىبىت پىچەك بۇ پىشى، لىفاندانا ھەردوو

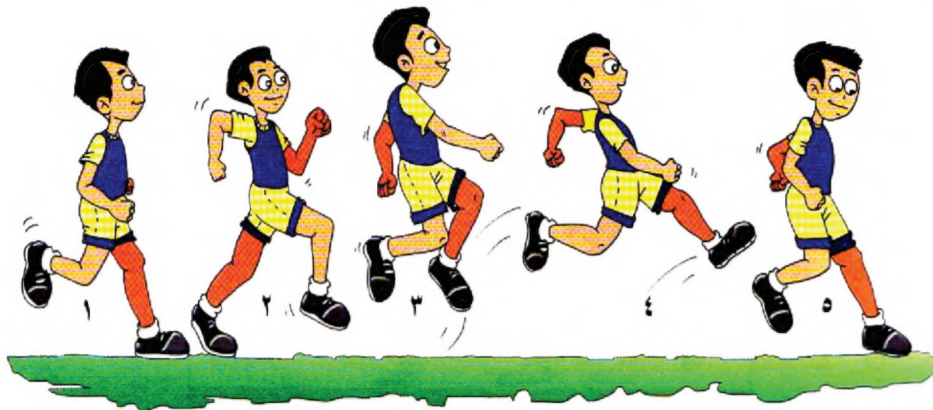
دەستان ژبىركەت بۇ لايى سەرى گەلەك بىلەز پى خۇ لىسەر

تەختى بىلىندىكەت بۇ گافا ئىكى (ئىشقىلى).

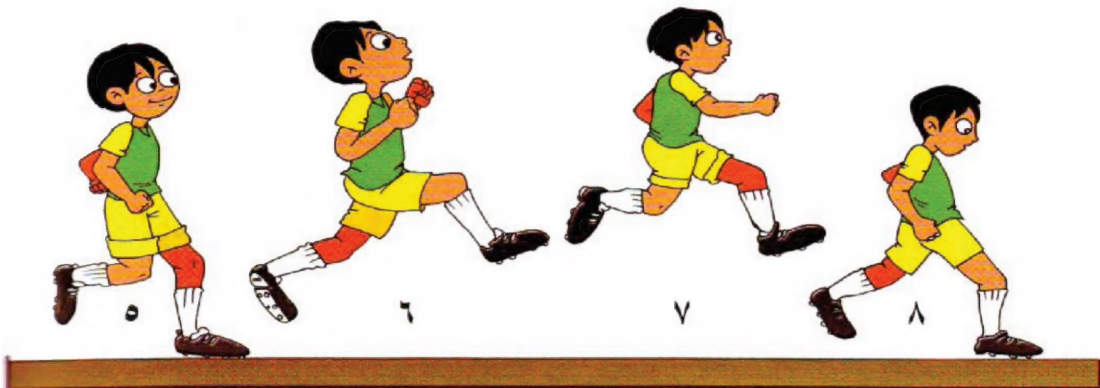


دوو: پېشېختنا هەر سى خواھاڤېتنان:

نابېت هەر سى جورېن خواھاڤېتنى وەك ئېك مەودا ھەبېت چونكى ھەر خۇ ھاڤېتنەكى شېوازى خۇ يى ھەى.
أ. ئېشقلەك: وېنا بلندبوونەكا درېژ دڤېت ل چەقى قورسايى لەشى وپېدڤى يە لەزاتىيا ئاسايى بپارېزىت،
مەودايى ئېشقلەكى درېژە چونكى لەزاتىيا يارىكەرى دھېتە پالدان بەردوو پيان وبلند بوونا پى دڤېت رېك
وپېك بېت دگەل لقاندنا ھەردوو دەستان، رانى پى بلندبېت بشېوئ ئاسوئى وپى دى ئازادبېت (سەربەست)،
لقاندنا پى ودەستان ب جىاوازى (يان بروفاژى) دھېت ژبو ھەڤسەنگىا لەشى، پى ئازاد (سەربەست) دى ئىنېت
تا بەرھەڤ دېت بۇ بلندبوونى ل گاڤا دوو.



ب. ئېك گاڤى: پىشتى ھاتنا خوار بەھمانە پى بكار ئىنانى بۇ بلندبوونى دىسا لسەر بلندبېت دگاڤا دوو
وھەڤسەنگىا لەشى ب تەمامى رېك ئېخەم. كەمەرب رېك وپېكى بىستونى دېت، پاشى بەيژ دى رانى خۇ
لقىنېت بەرھەڤ ئاسوئى دگەل يى لېكرن پى سەربەست ودەستى جىاواز (بەروفاژى پى بېت) پاشى پى ئازاد
دھېتە خوار ب تەمامى بۇ دوماھىك ئىنانا گاڤا دوو.



ج . خۇھافىتىن: دەسپىكرنا گاڭا سىي بىلندبوون دى ب پى ئازاد بيت، لەزاتى تا رادەكى كىمدىدبىت دگاڭا سىي دا ويا پىدقى يە پى بكىشىن بەرەڭ ئەردى ڧە دا ئەو ھىز يا ياكارتىكەربىت دىلندبوونا گاڭا سىي وبەرەڭ ستويىن بىلندبىت دا گەلەك دەم ھەبىت بۇ ڧرىنى، ئەڧ چەندە بدرىشكرنا گەھا كلوتى (ھوچ) بىت دگەل رانى وچوكى وپى ۋەروەسا رىك وپىكىا كەمەرى وياپىدقى يە پى ئازاد بەيىز لىنى بىكەت بۇ ۋەرگرتنا بەرەڭ ئاسويى و پىشت پىشويى كڧانى بىت ھاتنا خوار بشويەكى رىك وپىك بەيىتە ئەنجامدان.



سى: ھاتنە خوار: ڧوناغا ھاتنە خوارى رویددەت دەمى كەمەر دەيىتە چەماندن بۇ پىشى ولقاندنا دەستان بۇ پىشى وپاش بۇ خارى ۋەمى بئەردى دكەڧىت (لم) ئەنىشىكى دچەمىنىت وپالدىن كلوتى (ھوچ) روى ددەت دا ھەردوو پىان بۇ پىش بىەت، باشتەرە ئىك لایى بىكەڧىت (پىكڧە سەر تەنشتى) دەمى ھاتنا خوارى.



• ژبۇ ئەنجامدان سى گاڭى پىدقى:

- زوبىترىن وبلندترىن لەزاتىي بدەستڧە بىنە دەمى نىزىكبوونى دا.
- رپىكخستنا جومگەى كلوك (مل) وچوك وپى ل دەمى ھەرسى گاڭان.
- لقاندنا پى ئازاد داران بگەھىتە ئاستى ئاسايى.
- ھاتنە خوارى يادووى ويا سىي بىتامى پى دەيىتە دانان وبەرەڭ پىشى وچەڧى ڧورسايى پى لەشى دكەڧىتە بەرامبەر نىزىك بوون بئىك پى.
- ھەڧسەنگىي ل ھەرسى خۇھا ڧىتنان دكەين.

• چەند بىزاقەككىن فىركىرنى وراھىنانى بۇ شارەزابوونى دىگىگاقىي دا :

۱. دىتتا وىنەيىن دىناڧ بەرتوكى يان كاسىتا قىدىيى يان ھەر ھۆيەك ھەبىت.

پاشى ئەقان راھىنانان دى ئەنجام دەين:

۲. پىنگاڧاكا درىژ بۇ پىش دىم ولفاندنى دى بچوك كەم بو پىشىي ولايى سەرى، ۋەروەسا مەودايى فرىنى زىدەتر دكەم وبھىز بەرەڧ ئەردى كىشم ولفىنا دەستا ئىك لدويڧ ئىكى ئەنجام ددەم بۇ مەودايى ۳۰م دووبارە دكەمە ڧە.



۳. ئىشقلكى سى جاران پى راستى وسى جاران پى چەپى مەودايى (۳۰) م .

۴. ب ھەمان مەشقكرنا دياركرى بەلى ئىشقلك پىنچ جاران ل سەر ھەر پىەكى.

۵. ئىك گاڧى لسەر (۱۰) تەپىن پزىشكى يان ھەر تىشتەكى دى مەودا ژناقبەرا تەپان (۱.۵)م بىت.



• داکو بشپوهکې راست ودروست سې گاقین نه نجام بدهم پیدقی یه دنه قان قوناغان دا دهر بازیم :

- ۱- بهرې بریقه چونی دې چم پاشی سې گاقیې نه نجامدهم تا هاتنان خواری دناڅ چالیدا
- ۲- نه نجامدانا سې گاقیې بغاردانا نیزیکبوونا سې گاقیې.
- ۳- هه مان مه شکرنا دیارکری به لې دهستنیشانکرنا هیمايې سره تایيیې دهستپیکرنا غاردانی.
- ۴- نیزیکبوون له ذاتیا ناڅنجی پاشی نه نجامدانا سې گاقیې.
- ۵- نه نجامدانا سې گاقین بدیارکری جهی دهسپیکا غاردانا نیزیکبوونی وبه شین دی له ذاتی دگهوریت.
- ۶- نه نجامدانا سې گاقی ل دووراتیا نه هه گاقان.
- ۷- هه مان مه شکرنا دیارکری به لې لیکدانا ته ختی بلند بوونی بهیز بیت.
- ۸- نه نجامدانا سې گاقی ل دووراتیا دیارکری دگهل زیده کرنا له ذاتیې دقوناغا نیزیکبوونی دا.

• چەند تیښنښ ګرنگ :

- نه گونجاندنا پینگاقین نیزیکبوونی دگهل ههر سې پینگاقین دوماهیې نه وین بهرې بلندبوونی دبیته نه گهرې شاشیکرنې وکیمبوونا له ذاتیې ویاپیدقی یه هیمايې ناڅند هه بیت دناڅبهرا پینگاقین دوماهیا غاردانی.



- دانانا پین بلندبووی دویری چه قی قوسای بلندبوونا له شی لاواز دکهت ومه وادایې فرینی کیم دبیت، یا پیدقی یه پې بشپوهکې دروست بهیته دانان وهه څسه نگیا دهست وپی ئازاد هه بیت ونه څه ژې ب مه شکرني بهردوام دبیت.
- لاوازا زه څله کین پې ودهست وپشتی ولاوازا له ذاتی دبیته نه گهرې کیمبوونا

بلندبوونی، لږیږی پیدقی سالوخته تین هیزی وله ذاتیې وهیزا تایبته بله ذاتیې ګرنگی پې بهیته دان.

* ھاڧىتتا رىمى Throwing the javelin

ھاڧىتتا رىمى پېدىقى بىشتەقانىا چەند سالوخېن جەستەى (لەشى) يېن گىرنگە (ھىز + لەزاتى + ھىزا تايبەت بلەزاتىي) بواری ھاڧىتتا رىمى پىكھاتىە ژ بواری غاردانى ب پانىا ۴م و ب دویراتىا ۸م ژخالا دیارگرى چارىك كفانەكى ل دوماھیا جھى ھاڧىتتىن دھىتە دیارگرى پاشى ژ ئەوى سەرى دى ئەوى چارىكا كفانى ژ بواری ھاڧىتتىن دروستدكەت.

كىشا رىمى بۇ زەلامان ۸۰۰گم، بۇ كچان ۶۰۰گم.



- بەرھەقبوون :

بەرھەقبوونا لەشى بۇ (ھاڧىتتا رىمى) دەسپىكى پېدىقى يە بەرى رىقەچوونى بکەم لەسەر ھىلەکا راست پاشى غاردانا ھىدى وبگوھورپنا ھەردوو دەستان ئىك لدويف ئىكى وزفراندىن بۇ پىش وپاش، وپاشى ھەردوو پىان لدويف ئىكى دى ئىنىنە بەرى ئىکتر ولقاندنا دەستان بەرەف پىش بۇ چەقى رىمى ئارەستە دكەين.



*** چەند راھبناھەك (راوھستيايى) بۇ بەھيز كرنا زەقلەكېن دەستان :**

۱- ژ پېرقە تەپا بچويك بۇ دوورترين جھى دى ھافىژم.

۲- دارەكى بەھردوو دەستا دى گرم وبۇ لايى سەرى وخوارى وپيش وپاش ولفاندنى پى كەم وئەنیشك نەھيئە جەماندن.

*** چەند مەشقكرن بۇ بەھيز كرنا زەقلەكېن كەمەرى وپشتى:-**

۱- ژ پېرقە دەستان بۇ لايى سەرى بلند كەم وكەمەرى بۇ پيش وپاش دى چەمينم.

۲- تەپا پزىشكى كيشا كىم بەرەف پيش وپاش دى ھافىژم دگەل چەماندنا كەمەرى.

*** چەند مەشقكرن بۇ بەھيزكرنا زەقلەكېن پيان:-**

- خۇ ھافىتن بچوتكانى بۇ پيش بۇ دووراتيا ۲۰ م.

- دجەدا دى چوكان بلند كەم ولفاندنا ھەردوو دەستان ئانكو غاردانا وجەدا بۇ (۱۵) چركان.

*** تاييە تەندىن ھونەرى د ھافىتن رەمى دا :**

۱- گرتنا رەمى ژ چەقى قورسايى ئەوى دياركرى.

۲- لفاندنا دەستان بۇ پيش وپاش.

۳- دھەمى بەشىن ياريا رەمى دا پشتا خۇو وبەرى خۇ نادەمە جھى رەم ھافىتنى.

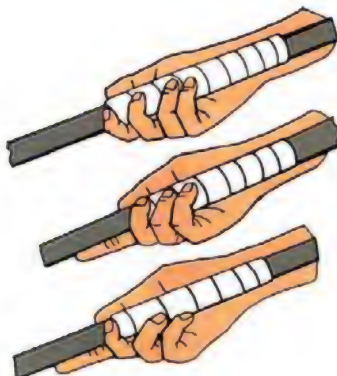
۴- دقيت سەرى رەمى ب ئەردى بکەفیت جارا ئىكى.

*** چاوانيا ھافىتن رەمى :**

۱- گرتنا رەمى :

ژپېرقە دەمى رەمى گرم ژ بەشى خوارى جھى گرتنى وتبلا مەزن وپاشەھدى و يا قەليچى گىژ دەبن لى و

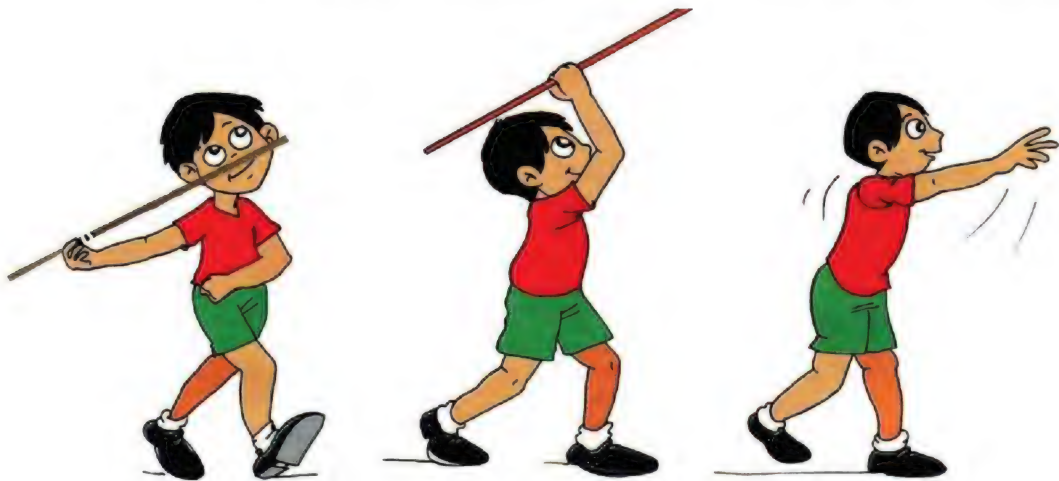
لسەر مىلى دى ھافىژم وناستى رەمى ل ناستى نافچا فان دبیت ونابیت بدژوارى بگريت وپشتا دەستى دەرەھى لەشى.



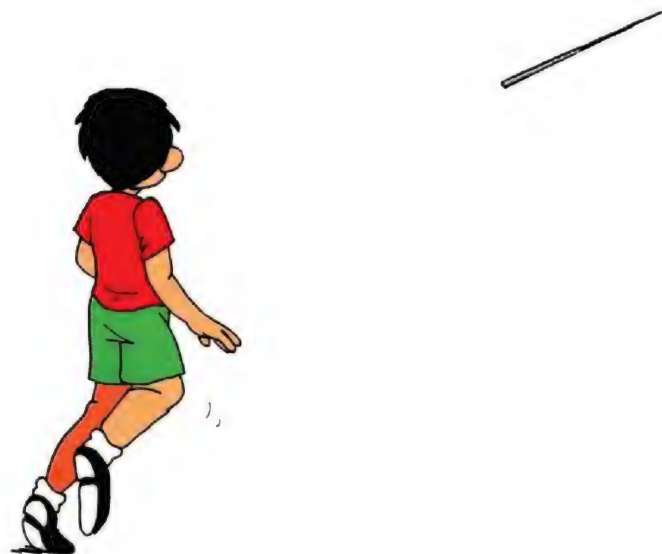
۲- بەرھەقى بۇ ھاڧىتتا رەمى:

دەمى رەمى بەدەستى راستى ھەلگرم پى چەيى دى جىتە پىش وئە دەستى رەم ھەلگرتى بەرھە پاش ھە درىژ كەم وشان ومى بەرھە پىشتى دەينە زفراندن وئە دەستى رەم گرتى ل ئاستى مىلى دا بىت سەرى پىشيا رەمى ل ئاستى چاقى دا بىت وبكوشكا ۳۰ بۇ ۳۶ پەلە وكەمەر بۇ پاشىي خواردبىت وپى راستى درىژ دبىت بەرھە بوارى ھاڧىتنى دگەل زفراندنا پەحىنا پى بۇ لايى دەرفە و چۆكى راستى دى ھىتە پالدان بەرھە بوارى ھاڧىتنى وپى چەيى بچەماندن لسەر د راوستىن ب ھىدى ئەنىشك بۇ پىقە بۇ ھاڧىتنى ودگەل زفراندنا كەمەرى ژدەرفەى نافنجيا ئاسۆيى دا دبىت وچەماندن نامىنىت.

ل قىرى لەزاتىا رەمى زىدەدبىت ژبەر قەگھوستنا ھىزى ژ كەمەرى بۇ دەستى.



رەم بگوشەكا ۳۷ بۇ ۳۹ پەلە دەرباز دبىت بەيزەكا تەقىنەر ولەزاتى دگەھىتە ۶ بۇ ۷م.



۳- ھاڧيٽن ۋهه ڦسه نگی :

د ڦي ڦوناغی دا له ش جيگير دبیت پستی ھاڧيٽنا رپی ل جهی پی دگریټ ئه ڦهژی بدانانا پیی راستی
بو پیشیی بهر هف بواری ھاڧيٽنی دگهل چه ماندا چوکی بلقاندا پی چه پی ویشتی وکه مهر بهر هف پیشی دی
چیت وچه ڦی ڦورسای یاله شی دی لسه رپی راستی بیت.



* چه ند چالاکیین ڦیربوونی و راهینانی :

۱- نمونه کا شاره زایه کی ھاڧيٽنا رپی بکاسیتا ڦیدیوی یان وینه ی دی بینم.

۲- ژ پیړڦه ته پی دی ھاڧيټرم ولقاندا که مهری و دهستی که له ک بله ز وچالاک دبیت.

۳- رپی دی گرم و دی ھاڧيټمه نیشانا بهرام بهر بدووراتیا ۵م - ۱۰م.

۴- رپی دی گرم وچه ند جاره کا دهست وتبلان دی لښیم.

۵- رپی لئاستی ناڦچا فان دا دی گرم ئاسوی.

۶- دمه ی بهری خوده م پیشی و رپی دی ھاڧيټرم بو بهرام بهر.

۷- دی راوهستم وپی چه پی پیشیی دی دانم و رپی دی ھاڧيټرم.

۸- هه مان مه شکرنا بهری نوکه به لی رپی بهر هف پاشی.

۹- نیشانی ل چه ند دووراتیا دهستنیشانکه م و دی دانمه ئه وان نیشانان.

ياريا ته پا پي



تەپا پى

- لىدان تەپى

ياريا تەپا پى پىتر پىشت ب لىدانا تەپى گرىدەت، وچەند جۆرپىن لىدانى يىن ھەين (لىدان پىشتا پى، پىشيا پى، ژنافداى پى، ژدەرۋە پى، بنى پى، بچۆكى) ئەقە ھەمى جۆرپىن لىدانى دھىنە بكار ئىنان دەمى تەپە يا رۋستيا بىت يان د لىنىدا بىي.

دگەل ئەقى چەندى ھەر لىدانەكى شىواز وچاوانيا لىدانى وتايبەتمەندىا خۇ ياهەى دئارەستەگرنى ومەودايى برىنا تەپى (دوورى، زىزىكى، نافىنجى، بلندى، نزمانى).



- لىدان تەپى سەرى

شىوازى ئەنجامدانى:-



- ۱- پىەك بۇ پىشى وپى دى ب دووراتيا گافاكا كورت.
- ۲- ھەردو ئەنىشك پىچەك دھىنە چەماندن.
- ۳- چەقى قورسايى يى لەشى لسەر پى پاشىيى بىت.
- ۴- ھەردو دەست دى بلند بت بۇ ئاستى نافاراستى سەرى.
- ۵- بۇ لىدانا تەپى قوتابى وخويندكار پى پىشتى درىژ كەت ودى ھىتە پالدان ژلەشىقە ودى ئىنىت بۇ پىشىيى وئەقەژى دو جۆرن ب راوہستيايى و ب لىنىقە.

لیدانا سەرى چەند جوړین هەین لیدان ژلای سەرى ولیدان ژ پيشا سەرى.



- گرێلکړنا ته پي

شارەزایا گرێلکړنا ته پي ئانکو څه گوهاستنا ته پي ژ جهه کی بؤ جهه کی دی بمه رجه کی لبن کونترولا یاریکهری دا بیت. یاپیدقی یه لسهر یاریکهری ئەفان خالان بهرەچاف وەر بگریت:

۱- ههتا یاریکهر بلهز بجیت پیدقی یه ته پي بدووترین جهه بها فیژیت.

۲- یاریکهری بهرامبهه چەندئ دووره پیدقی یه ته په دوورتر بجیت.

۳- جهی (نەردئ) یاریگه ها لیدانا ته پي دهیته گوهوین لدویف نیزیکی ودووراتی و هیژی وله زاتی.

۴- ههروهسا بای (ههواي) بهیژ کارتیکړنا هه دی دگهورینا ئارەستکړنا ته پي دا.

۵- دهمی گرێلکړنا ته پي پیدقی یه یاریکهر بهریخو بدهته ته پي ویاریگه هی.

۶- دقیت یاریکهر ئەوی جوړئ گرێلکړنی بکار بینیت ئەوی گونجای دگهل ئارمانج وسالوخه تین

گرێلکړنی.



راھینانا ئىككى:-

دوو قوتابى وخوينكار بەرامبەر ئىك گریلكرنا تەپى دناقبەرا خۇدا دى ئەنجامدەن ژناقداى پى وبهه مان راھینان ژدەر قەى پى.

دوو قوتابى وخويندكار بەرامبەر ئىك دراوستن بمەودايى ۵م - ۶م ھەردوو پى دقەكرى ژبۇ ھەقسەنگيا لەشى وپاشى پاسدان بۇ ئىك ودوو بېشیا سەرى.

ھەمان راھینان بلایى سەرى.



راھینانین فیربوونا شارەزايین گریلكرنا تەپى:-

قوتابى وخوينكار ب چوار گروپان د راوہستن ھەر گروپەك بەرامبەر نیشانەكى يان ئالايەكى، لدەمى لیدانا فیركى ژلايى مامۆستای قە يى ئىكى

ژھەر گروپەكى شارەزایا گریلكرنا تەپى بۇ پېشى جى بەجھ دكەت گریلكرن بۇ لايى دەر قە پاشى زفرین بۇ لايى گروپى قە، دەمى نيزىكى گروپى خۇ دبیت پاسدانا تەپى بۇ قوتابى وپاشى ئەو دى دەستپى كەت وقوتابى ھەقالى وى دى چیتە دووماھى بمەر جەكى دەمى گریلكرنا تەپى ياپیدقى يە كونترۆلى لسەر تەپى بکەت دگەل چاقدیریا ھەفسانگيا لەشى وریقەبرنا تەپى.

دوو كۆم دى بەرامبەر ئىك راوستن، لیدانا سەرى دناقبەرا ھەردوو یاریکەرەن پاشى دى رابت بگھورینا جھین خۇ دووماھیا گروپى بئەقى شیوەى لیدانا تەپى دى بەردوام بیت دناقبەرا گروپا دا.

● بەردانا تەپى:

ئانكو دووبارە بوونا دەستپىكرنا یاریى پىشتى راوہستیانا دەمى.

- چاوانیا دەستپىكرنا یاریى لدەمى بەردانا تەپى:

دادقان تەپى ل جھى راوستیانا یارى بەردەت دناقبەرا دوو یاریکەرەن بەرامبەر ئىك بن ل دەمى بلندكرنا تەپى وكەفتنا تەپى ل ئەردى دەست پى دكەت.

● لیدانا سەرتايى (دەستپىك):

لیدانا دەستپىكى رېكەگە بۇ دەستپىكرنا يارى يان دووبارە دەستپىكرنا يارى دقان بارن ودۇخان دا:

- دەمى دەستپىكرنا يارى.

- پشتى تومار كرنا گۆلى تىم لیدانا دەستپىكى ئەنجام ددەتەفە.

- دەمى دەست پىكرنا كىمى دووى ژياري.

- دەمى دەست پىكرنا ھەر كىمەكى زىدەكرى.

- دبىت گۆلى تۆمار كەت بلیدانا دەستپىكى.

● چاوانيا بجھئىنانا لیدانا دەستپىكى:

سەر جەم ياريكەر دى دنيا ياريگەھا خۇدا بن.

- ياريكەر دى تىمى بەرامبەر وبدووراتيا (۹.۵) يارد تا (۱۰) ياردە ژ نيشانا دياركرى دنا فاراستا ياريگەھى دا

دووربن.

- دادقان دى ئامازەى دكەت.

- دەستپىكا يارى دا لیدانا تەپى بۇ پىشى ولدويقدا بەرى وى دى ياريكەر لیدانا دەستپىكى بجھئىناى تا

ب ياريكەرەكى دى نەكەفیت نابىت ب تەپى بکەفیهفە.



ياريا تەپا تورى (قۇلى بۇل)



ياريا قۇلى بۇلى

تەپا قۇلى بۇلى ئىكە ژ ياريىن سقك وسانهى وسهرنج راکيش ل ههمى جهان ودهقهران شاندايه بهيته
ئەنجامدان د مەيدانا قوتابخانى دا مامۇستا دشىت ستوين وتورئ دنيقا ياريگههى دا دانيت وقوتابيان
وخويندكارن دابهش بكت بۇ دو گرۇپان بۇ ئەنجامدانا ياريا قۇلى بۇلى ورامان ژقئ يارى:

۱- پتر شارازابوون ب شارەزاييا ياريا قۇلى بۇلى (ليدانا شاندىنى وپاسدان ...هتد)

۲- شارەزابوون ل جھ- ودهقهررا پى وراوستيت دناف مەيدانا خۇ لدويىف بنگههى هەر ياريكهكى.

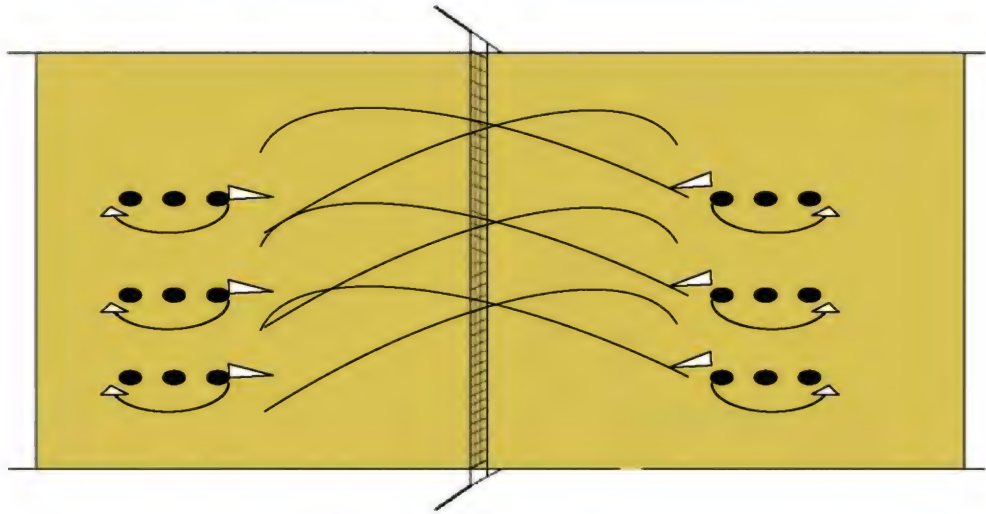
۳- شارەزبوون وچاوانيا زفراندنا ياريكههران لپشتى گوهورينا هەر شاندىنهكى ئانكو گهورينا جھى دگهل
هەقالى خۇ يى قوتابى وخويندكارى لدويىف ياسيا زفراندنا ياريكههران دەمى مامۇستا فيركى ليددەت.

۴- شارەزبوون لسەر شيوازي ياريكرنى بشيوى ياساي وچاوانيا هاريكارييدنافهرا قوتابى وخويندكارين
هەقالين وى دا.

۵- شارەزبوون دچاوانيا بجهئينا ياسايين تەپا قۇلى بۇلى وپيكرىا ئەوى ياساي



پاسدان بسەرى تېلان و ژ خواری



۱- قوتابی و خويندگار ب ۳ ریزان بەرامبەر ئیک د راوستن لەهردوو لایین تۆرئ پاش یاریکەر پاسا ددەن ئیک و دوو بسەری تېلان وئەو قوتابی و خويندگارئ پاسی ددەت دی چیتە دووماهیا ریزا خو، رامان ژ ئەقئ راھینانی پاسدانا تەپا قۇلی پۇلی بسەری تېلان.

۲- ھەمان راھینان بەلی پاسدان ژ خواری.

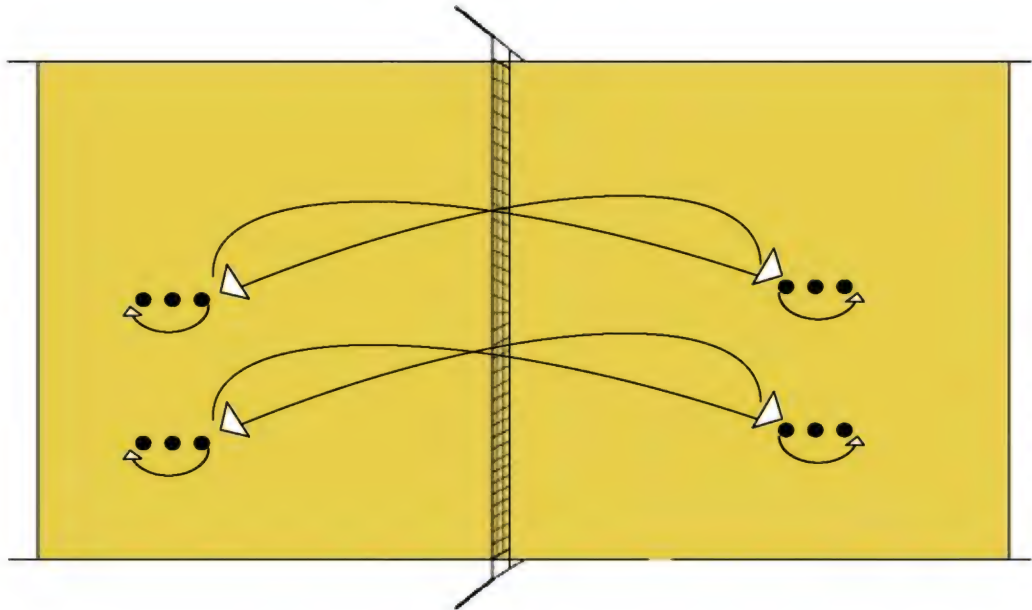


پاسدان ژخواری بەهردوو دەستان



پاسدان بسەری تېلان

شاندىن (سىرقا) ژسەرى و ژخواری



شاندىن ژسەرى :-

جۆرەكە ژ جورىن شاندىننا بهيز راوہستيانا ياريكەرى بەرامبەرى تۆپى پىچەك چەماندىننا كەمەرى و پاشى ھەلگرتنا تەپى بدەستى چەپى وپى راستى بەروفاژى بۇ پىشى ياباشترە ئەف جورى شاندىننى فېربوونا لىداننا كۆزەك فېربەكەت ياريكەرى بەژن بلند باشتەرە ژ ياريكەرى بەژن كورت ئەفى جورى شاندىننى چى بەجى بىكەت (بجھىبىنت).

* رىكىن جى بەجى كرنا لقىنى :-

۱- ياريكەر بەرامبەرى تۆرى دراوستىت، بۇ پاشايى دناقبەرا پيان دا بفرەھيا ھەردوو ملان، بەرى وى دى پىشى بىت.

۲- سەنگا لەشى ب يەكسانى دابەشدىت لسەر ھەردوو پيان.

۳- ھاقتىنا تەپى بۇ لايى سەرى ببلنداھيا (۱ - ۲) م بشىوہيەكى كونيىكىبىت بۇ دەستى لىدەرى.

۴- پشتى ھاقتىنا تەپى سەنگا لەشى دكەفیتە سەر پىي پشتى و دگەل دا پىچەك چەماندىننا ھەردوو چوكان و كەمەر بۇ پشتى.

۵- چەماندىننا باسكان ژ ئەنىشكائى بكوژىي (بگۇشا) ۴۵°.

۶- دگەل لىداننا تەپى لەپى ياريكەرى دكەفیتە سەر تەپى و ھەروەسا زەقلەكىن لەشى درىژ دىن بۇ لايى سەرى.

۷- پشتى لىداننا تەپى پى راستى دى بەتە پىشى و سەنگا لەشى دكەفیتە سەر پى پىشى.

۸- پشتى لىداننا تەپى ئىكسەر ياريكەر دى چیتە ناف مەيدانى.

❖ شاشى ❖ :-

۱- ھافىتە تەپى ل دوورى خۇ دوورى دەستى لىدەرى.

۲- چەماندنا دەستى دەمى ھافىتە تەپى بۇ لايى سەرى.

۳- لىقنەنە دروست دەستى دا.

۴- لىدانە تەپى بىنقا لەپى يارىكەرى.

۵- چەماندنا كەمەرى وچوكا.



لىدانە شاندىنى ژاللى سەرى



لىدانە شاندىنى ژخوارى

ياريا ته پا باسكت بولى



تەپ باسكت بۆلى

چاوانيا ئە نجامدانا تەپ تەپى:



ئەنجامدانا تەپ تەپى كارەكى ساناھى يە بتايبەت دەمى ياريكەرى شيان ھەبن ئەفان پىنگاغان بجهيىنت ئەوين پىدقى دتەپ تەپى دا وئەف پىنگاھە پىكھاتى نە ژ پالدانا تەپى بۆ ئەردى وبۆ ھەردوو لايىن پيان وبكار ئىنانا تىلان وملان. بمەرجهكى روويى لەپى دەستى بەرەف ئەردى بيت وتىل دبەلاقىن لسەر تەپى ودرەق نەبن، ئەف چەندە دبىتە ئەگەرەك كو پشيت تەپى بشيۆەكى باش ئارستە بكەت. ودفيت ياريكەر ئاگەھداربيت دەمى تەپى دگوهرىت

ژ دەستەكى بۆ دەستى دى گەلەك بەرى وى لتەپى نەبيت دا بشيت جھين ھەمى ياريكەران ببىنىت. بكار ئىنانا تەپ تەپى ژدەستى راستى بۆ چەپى يان بەروفاژى ھاريكاريا ياريكەرى دكەت بشيت جھەكى باش دناف ياريگەھى دا بگريت وخۆ رزكار بكەت ژبەر گرى كرنى.

جۆرىن تەپ تەپى:



۱- تەپ تەپە بلند و بلەز.

۲- تەپ تەپە نرم.

۳- تەپ تەپە ب گوھۆرىنا ئاراستەى.

۴- تەپ تەپە ب گوھۆرىنا لەزاتى.

۵- تەپ تەپە بزفراندنى.

ئەقان خالا پېدقۇ يە بەرجاق وەربگرن دەمى تەپ تەپە كرنى:



۱- تەپ تەپە ئىكى ژوان چالاكيان دەمى چ بوارين دى نەبن بۇ جالاكيا هيرش برنەكا دى.

۲- چىدبىت ياريكەرى بەرى وى بۇ پيشىي بيت وئاراستين جياواز بيت دەمى تەپ تەپى ژ بۇ ھندى ھەفالىن خۇ ببينيت وياريكەرى بەرامبەر ژى ببينيت.

۳- دقيت ياريكەر بەردوو دەستان ئانكو (چەپ وراستى) تەپ تەپى بزانيت ب ھەمان شيان.

۴- دقيت ياريكەر تەپ تەپى گەلەك نەكەت چونكى دببىتە ئەگەرى چونا ياريكەرىن بەرگر بۇ پاشىي بسناھى ژبۇ بەرگرى كرنى. ئەفەژى گەھشتنا ياريكەرى بۇ گۇلا بەرامبەر سەخت دكەت.

۵- لدەمى هيرش برنا بلەز پېدقۇ يە رژدبىت لسەر سەرپاسدانى بەرى رژدبىت بەيتە كرن سەر تەپ تەپى، ژبلى كو ياريكەر نەچار دببىت تەپ تەپى بكەت.

۶- چىدبىت تەپى پال بدەين بۇ جەي گونجاي لدەمى تەپ تەپى دا وكەس رېگر نەبىت لبەرامبەر تەپ تەپە كرنى دەمى هيرش برنا بلەزدا.

۷- دەمى ياريكەرى بەرگر نزيك بيت دقيت تەپ تەپى بۇ ھەردوو لايان بكەت.



شاشيپن بەربەلاف د تەپ تەپى دا:

۱- ليدانا تەپى نە پال دانا تەپى.

۲- بەلاف نەكرنا تبالن لسەر تەپى بۇ دەست سەرگرتان و ئاراستەكرنا تەپى بشيوەكى باش.

۳- سەحكرنا (بەريخودانا) تەپى و نەسەحكرنا ئاراستين جودا جودا.

۴- ئەگەر چەماندەكا كيم نەبىت د

چوكاندا وچەماندن بەرف پيش نەبىت.

۵- بكار نەئنانا جۇرين تەپ تەپى ددەمى پيدقيدا.

• گۆلكرن ب خو بلندكرنى. Jump Shot

بۇ مسوگەر كونا گۆلى ب خو بلندكرنى پىدقى يەگەلەك بئىناھى وبھویرى بەرەف گۆلى بچم وئاگەھدارىم ل نىزىكترىن يارىكەرئ تىما بەرامبەر دا بشىم بخاپىنم ولى دوور بكەقم وگۆلى ئەنجام بدەم پىدقى يە باوەرىەكا تەمام ب خوھەبىت دەمى گۆلكرنى ب خو بلندكرنى ولدەمى وەرگرتنا تەپى بەرەف گۆلى بتەپ تەپە دىچم پاش دگەل بلندكرنا ھەردوو دەستان لىسەر تەپى بلند دكەم وبەرىخودانا گۆلى دكەم بشىوھى كفانى شووت دكەم بۇ ناف بازنى گۆلى.



* **خوبەرھفكرن:** دەست ب غاردانى دكەم وھەردوو دەستان بۇ تەنشتا بلنددكەم بەرەف دوماھىا پانا دى زفرىنم وپاشى بەرەف پىشى دى زفرىنم پاشى ئىك لدويف ئىك بەرەف پىشى دەستا دى لقىنم.

* **چەند مەشكرن بۇ بەيزكرنا زەقلەكا باسكى:**

- دريژكرنا لەشى وچەسباندن لىسەر ھەردوو دەستان پاشى ئەنجامدانا شناوان دكەم لىجھى خو ۵ - ۱۰ جارەن.
- روونشتنا دريژ دگەل ھەلگرتنا تەپا پزىشكى پاشى ھاڧىتتا تەپى لىسەر سەرى بۇ چەند جارەكان.
- ھلگرتنا تەپا پزىشكى پاشى غاردانى وھاڧىتتا تەپى بۇ لایى سەرى قە پاش گرتنا وئ بئەقى شىوھى ماوھى ۱۰ ھەتا ۱۵ روژان، ئەف راھىنا ھەدئ ھىتە ئەنجام دان.

* چەند مەشقىرىن بۇ بەيىزىكرنا زەقەلەكىن پىيان :

- ژاۋستىيانى تەپا پىزىشكى دىگرم بدەستان ودى درىژكەم يۇ پىشىي و دى راۋەستىنەم.
- غاردانا بلەز بۇ مەودايى ۱۰م دەست پى دكەم دناقبەرا ھەر ۱۰ مەتران تەپەكا پىزىشكى دانم دا دەستى خۇ لىبەدەم.
- دانان دەھ تەپان ب رىز بۇ دوورائنا ۲۰م بۇ خۇھاقىتنى بئىك پى ب دويىف ئىك. ھەمان راھىنان بەلى خۇ ھاقىتن ب جوتكانى.

• چەند مەشقىرىنەك بۇ بەيىزىكرنا زەقەلەكىن كەمەر وپشتى :-

- رۋنىشتنا درىژ و ب ھەردوو دەستان تەپا پىزىشكى دگرم وپاشى بۇ چەند جارەكان لىسەر پىشتى راكىشم ودى رابەم بشىۋى بەرى.
- رۋىشتنا درىژ وپىكولى دكەم پىچ پىچە دەستا لىسەر تىلپىن ھەردو پىيان ددەت ودى راستىم قە.
- ب راكىشاننا لىسەر پىشتى دى پىكولى كەم لەشى بلىند بكەم بۇ دەمەكى چەند جاراكەن.

• (شارەزايىن) بىنەرەتى :-

دشياندايە گولكرنى ب خۇھەلاقىتن دەمى لقاندىنى ديارىدا ئەنجام بدەم (بىك گاف بەرەف پىش) يان ب



راۋستىيان ۋھاقىتنا تەپى بۇ گولى پىدقى يە خۇ بەلاقىم بۇ لايى سەرى قە وپىچەك لەش بەرەف پىشتى ببەم، پاشى ئەۋى دى كەمە خالا راۋستىيانا لەشى ل ھەۋاى دا دەست پى دكەم بەھاقىتنا تەپى دناف تۇرى دا.

ئەقە جۇرى گۆلكرنى پىدقى بەھفەسەنگيا لەشى ھەيە ل ھەۋاى دا پىدقى يە زەقەلەكىن دەست وملان بەيىز بن ئەقەزى لدەمى بجوداھى يارىكەرئ بەرگر بسانەھى نەشىت بەرھەنگارىي بكەت.

- مەشقىرىن بۇ بەيىزىكرنا زەقلىكە كىيىن دەستان وكە مەرى: -

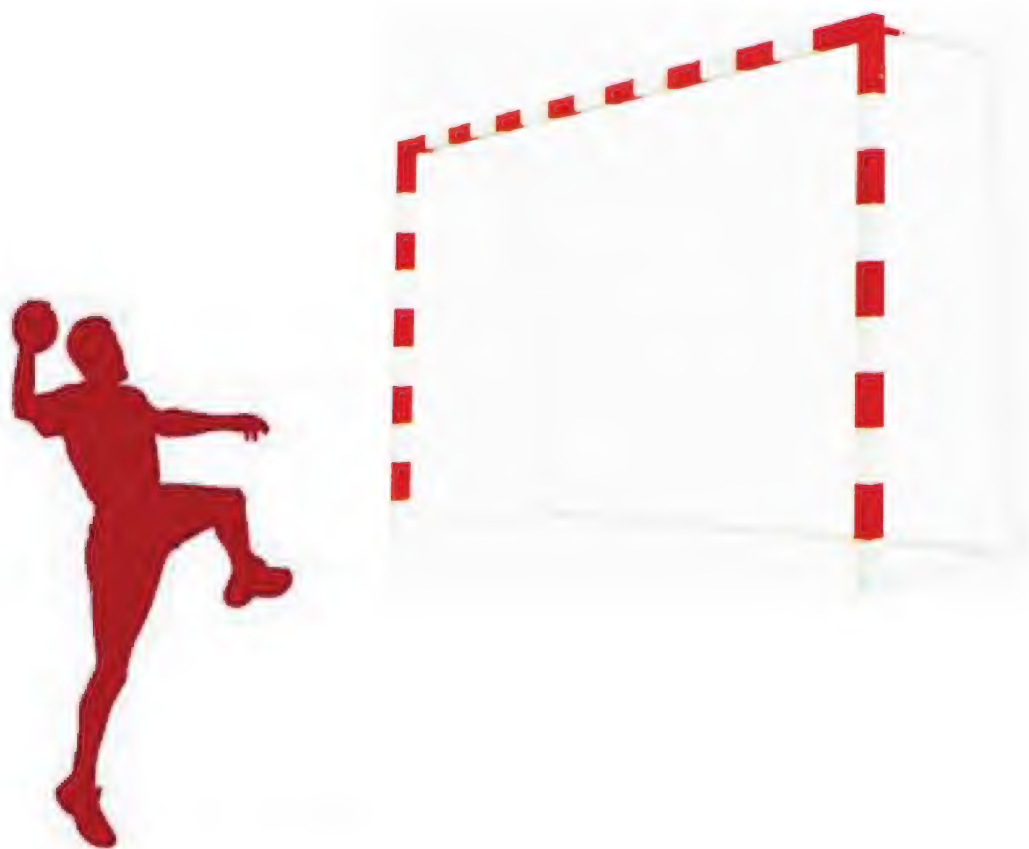


- روينشتىنى ھەردو پىيان ولەشى بلند دكەم بۇ لايى سەدى قە ودئ دەستان ل پىيان ددەم.



- شناو كرن چەند جارەكان:

یاریا ته پا دهستی



تەپا دەستى

• كارزائىت بىرەت (شيانىن بىرەت):

تەپە جىگىر دىت دەستى قەگرى دا وباسك رىك وپىك دىت ولفاندنا پىدكەم بۇ تەنشتان پاشى پاسى دەم.

• چالاكىن قىركىنى و راھىنانى:



– ژ پىرقە دى تەپى گرم بدەستى راستى وپى چەپى بۇ پىشى، و باسكى ب رىك وپىك بىتەشتا لەشى قە دبەم وتەپى رەوانە دكەم، پاشى تەپى ودى ئىنمە قە ودووبارە دى كەمە قە چەند جارەكان.

– د دەلىقەيەكا گونجاي دا بەرامبەرى ھەقالى خۇ دى راوستەم وتەپى بەرەف ئىك ودو رەوانە كەين بشىوى پاسدان بزقراندنا تەنشتى.

بلندبوونا ئاستى پاسدانى دزقرىتن بۇ ھندى باسك برىك وپىكى نازقرىت بۇ پىشتى، ئەقەزى پىدقى ھندى



يە باسك برىك وپىكى وبگونجاندن بەرەف تەنشتى رىك وپىك بىت وبىرىت. ھەتا كو پاسدان برىك وپىكى و ئەنجام بدەت بئەقى جۇرى.

• گۆلكرن ب خۆھەلاقىنىنى پىدقى چى؟

– رابوون بەردو پىان بىت.

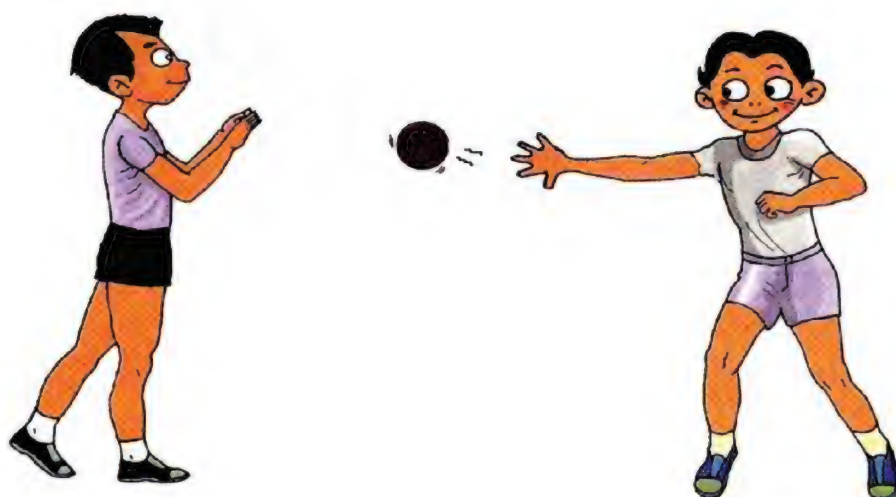
• چەند چالاكىن قىركىنى و راھىنانى:-

– ب وىنە يان قىدىو شىاننى ھاقىتەنا ب خۇ ھەلاقىتنى دى بىنم.

– لزنيزىكى بۇردى دى تەپى گرم وپاشى بەردو يان دى خۇ بلندكەم بۇ گول كرنى.

– دەمى ھاقىتەنا تەپى بدەستى چەپى تەپى بجە دەيىلم وبدەستى راستى دى تەپى پالدەم.

– ھاقىتەنا تەپى بۇ گۆلى ب راوستيان و برىقە چوون دەم.



چەند تىيىنىن گىرنگ ل دەمى گۆلگىرىنى ب خۆھەلاقتىنى:

- نەگەھشتە تەپى بۇ بۇردى، دىزىرىت بۇ بەيزىا زەقەلەكىن باسك وسىنگى و يا پىدقى يە زەقەلەكىن پاسكى بەيز بىكەين.

- خۆھەلاقتىنا نە يا دروست بۇ لايى سەرى ب ئاستەكى پىدقى، دىزىرىت بۇ لاوازىا زەقەلەكىن پىان و يا پىدقى يە زەقەلەكىن پىان بەيز بىكەين.

يارين بچويك



ياريين بچويك

* يارى: ليدانا ته پى بسەرى

ياريكەر: دوو تيم، (6) ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى، ژمارا تىمى لدويىف ژمارا ياريكەرەن.

كەل وپەل: دوو گۆل وتورەك بۇ رووبەرەكى وبلنداھيا ستوينا ۲م، تەپا قولى پۆلى.

جە: ياريەگەھ لاکيشەيى يە ودریژ ۱۸م وپانى ۹م وخيچەك دناف راستى دا بيت وتۆر دچەسپيت بشيوەكى رپك وپك لسەر خيچا نافەرەست.

شارەزايى: شارەزايىا ليدانا بسەرى.

ياري: ھەر تيمەك ديارىگەھا خۇ دابيت، پشك دەيتە كيژان بۇ ھندى تەپە بۇكى دەيتە دان جارا ئىكى دگەل ئاگەھدارى كرنى تەپە بسەرى ليدەت بۇ ياريگەھا تيمە دى لسەر تۆرئ ودقيت سى جاران بسەرى وان بکەفیت وئەوژى پىكولى بکەن بزقرينن ودشين بجارەكى بزقرينن، دو گيم دەينه ئەنجامدان وھەر گيمەك ۱۰ خولەك.

توماركرن: خالەك بۇ تيمى دەيتە ھژمارتن ئەگەر تيمە بەرامبەر شاشى بکەن.

لىك گوھۆرين (پىكگوھۆرين):

۱- دبیت ھەر شاندىنەكى گھۆر جەئ ياريكەرەن بگھۆرين.

۲- ژمارا ياريكەرەن كيمتر بکەن.

۳- دبیت شاندىن بدەستى ليدەت.



* يارى: تەپا قولى پولى (۲،۳،۴)

ياريكەر: ۲-۴ ياريكەران بۆ ھەر تيمەكى، ژمارە تيمى ل دويىف ياريگەھى وژمارا ياريكەران.

كەلو پەل: تەپا قولى پولى، تۆرەك بۆ ھەر تيمەكى.

جەھ: ھۆلەكا داخستى يان ياريگەھكا دەرەكى (۳۰ - ۶۰) پى.

شارەزايى: ھەمى شارازيىن تەپا قولى پولى.

ياري: ۋەكى ياريا تەپا قولى پولى يا ئاسايى بەلى بھژمارەكا كىمتر ياريكەر ياريى دكەت، ئەف جۆرى ھاندانا

چالاكىي پتر دكەت وبشيۋەكى بلەزتر لقينى دكەت.

توماركرن: خال دھيۋە ھژمارتن ۋەك ياسايا تەپا قولى پولى.

لىك گوھۇرپىن:

۱- ھاندانا ياريكەرى ھەتا كو پتر لجهى خۇ بلقيت وسى جاران تەپە دەستى وان بكةفيت.

۲- يارى ب دەمى دى ھيۋە ئەنجام دان ئانكو د ئەۋى دەمى دا كيش تيم پتر خالا كومدكەت دى بسەر كەفيت.



* يارى: تەپە وگۆل

ياريكەر: ۶ ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى، ژمارە تيمان نہيا دياركريہ.

كەل وپەل: گۆلەك ب ۳ - ۴م، تەپە دەستى بۇ ھەر تيمەكى.

جەھ: ھۆلەكا داخستى يان پرووبەرەك ل ياريگەھەكى ۱۰ × ۵م.

شارەزانى: گۆلكرن كارى زفراندنا تەپى ژ لايى زيرەفانى گۆلى.

ياري: ھەر تيمەك و ل خيچا دوماهيا ياريگەھى دراوستن، گۆل ل نافەر استا ياريگەھى دەيتە دانان د نيقا

ھەردو تيمان دا، زيرفانى گۆلى دچيتە دناف گۆلى، ھەردو تيم بەرف نيشە فەكا ياريگەھى دچن، مەرەم ژ

ياريكرنى پتر يا گۆل كرنى يە بۇ ھەر تيمەكى و ب توپە تەپى دھافيژن، زيرفانى گۆلى بۇ ھەردو تيمان

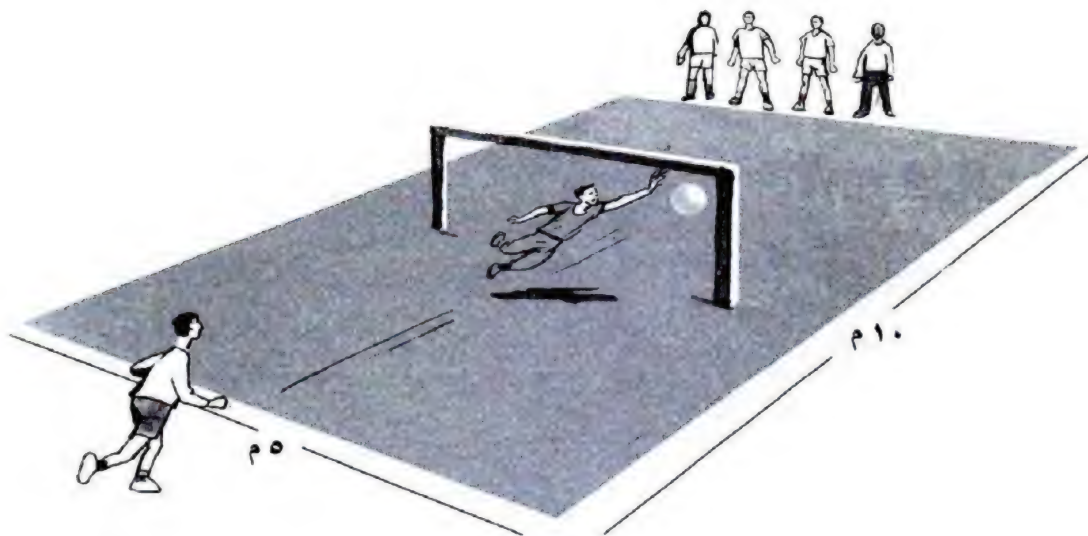
ياريى دكەت وبەرى خۇ دگوھۆريت پشتى ھەمى ليدانان.

توماركرن: ئەو تيمە گۆلان پتر تومار بكەت ددەمى دياركرى دا بسەر كەفيت.

ليك گوھۆرين:

۱- ئەگەر سى تيم بوون بۇ تيمە سىي ئيك زيرقان دراوستيت.

۲- تيم گھۆرن دەمى بدوماھى ھاتنا دەمى دا.



* يارى : تەپا ھەرەمى

ياريكەر: ۸ - ۱۴ ياريكەر، ژمارە تيمان نەپا دياركريه.

كەل وپەل: تەپەكا دەست، سىندۇقەك بۇ ھەر تيمەكى.

جە: ياريگەھا تەپا دەستى ل ھۆلەكا يان ياريگەھا دەرەكى.

شارەزانى: ھەمى شارەزاي ولقىنىت تەپا دەستى ژ بلى گۆلكرنى.

ياري: ھەردو تيم بياساين تەپا دەستى ياري دكەن (۷ ياريكەر) ھەر تيمەك پيگولى دكەت تەپى بگەھينيت

سەر ھەرەمى، سەرۆك لسەر سىندۇقى يە، ھەر تيمەك بەرگيىرى ژ تيمە بەرامبەر دكەت.

توماركرن: گەھشتنا تەپى ژ لايى ھەر تيمەكى فە بۇ ھەرەمى و دەستى سەرۆكى خالەكى وەردگريت، ئەو تيمە

پتر خالان بدەستخۇفە دئينيت سەر دكەفيت.

ليك گوھورين: دبىت ياريگەھ بەيتە دابەشكرن بۇ سى بەشان ھەتا كو ھەمى بەشداربن.



* يارى : پۇستەي تەپ تەپا تەپي

ياريكەر: ۴ - ۶ ياريكەر بۇ ھەر تيمەك ۴ تيم بۇ ھەر خولەك.

كەل وپەل: تەپا دەستى يان باسكت بۇلى.

جە: ھۆلەكا داخستى يا رووبەرەكى ۸ × ۸ م.

شارمزانى: تەپتەپە يان وچوون ب تەپەفە.

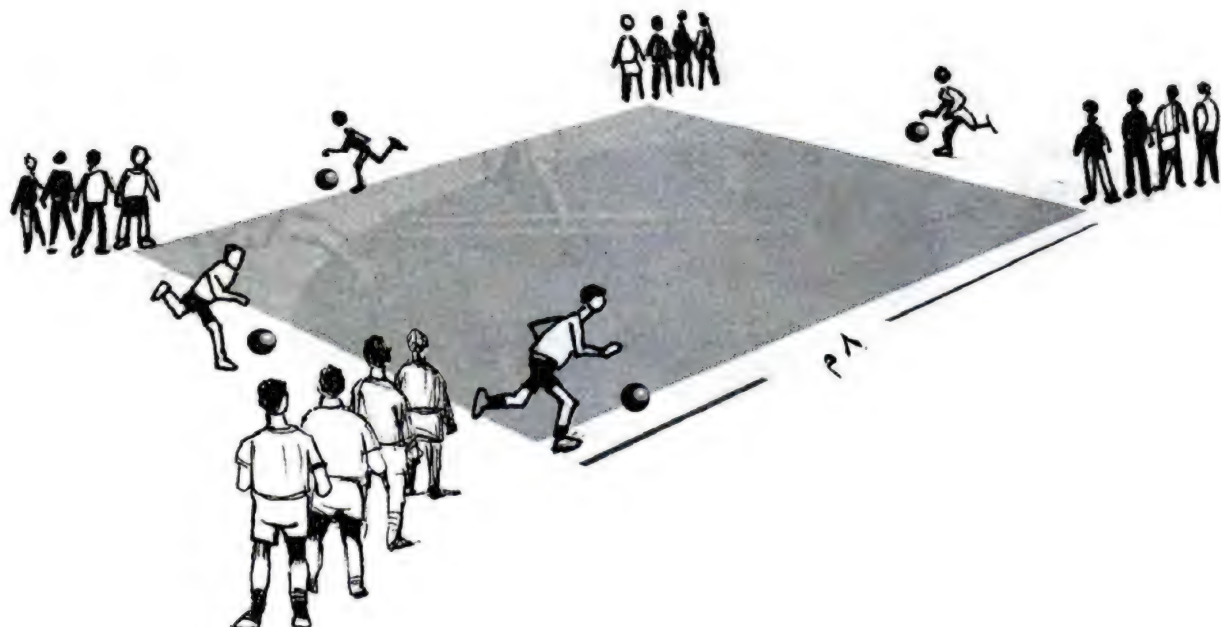
ياري: ھەر تيمەك لايەك رووبەرە دەستىشانكرى ب چوار گوشەكى د راوستن ياريكەر ب كارى رېفەچوونى

بتەپتەفە ب زويترين شيوە ھەتا دگەھيتە ياريگەھا ھەقالى خۇ ئەوژى بھەمان شيوە بەردوام دبىت.

تومارگرن: ئەو تيمە ھەمى ياريكەرەين وى زويتر تمام كر سەردكەفين (تيم دقېت ھژماراوان يەكسان بن).

لېك گوھۇرېن: چى دبىت دوو تيم بەرامبەرى ئېك و دو وەك ئېك تيم بدانن ژبو بكارئىنانا ئېك تەپە،

ياريكەرە بكارى تەپ تەپى رادبىت بۇ نافندا خيچا خۇ پاشى تەپى ددەتە ھەقالى خۇ.



* يارى: دوير ئىخستنا تەپال بەرامبەر

ياريكەر: ۷-۹ ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى.

كەل وپەل: تەپپىن پى بۇمارا ياريكەران.

جە: ياريگەھ يان ھۆل، بازنەك تيرى وئ ۱۰م بيت.

شارەزانى: پارستنا تەپى، گوھۇرىن وئالوزكرنا تەپا بەرامبەر.

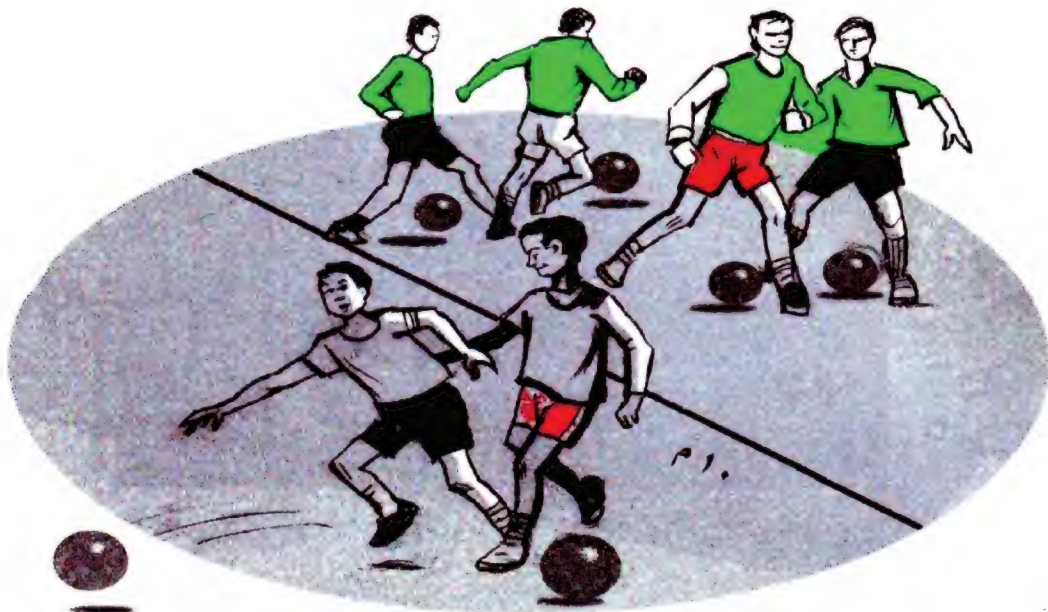
ياري: ياريكەر بتەپپىن خۇقە دناف بازنا دياركرى دا لقاندنى دى كەن دەمى گوھل دەنگى بانگەوازي بوو ھەر ئىك پىكولى دكەت تەپا بەرامبەر دوير بخيت ولى تىكبدەت ودى بەردوام دبىت ھەتا ئىك ياريكەر بمىنيت. توماركرن: ئەو ياريكەرى ب تەپا خۇقە دمىنيت ئەو سەركەفتى ئىكى يە ديارى دا بى بەھر دبىت ودچىتە دەرۋە ياريى.

ئىك گوھۇرىن:

۱- يارى بەردوام دبىت بۇ دەمەكى وخال دەپنە ھۇمارتن بۇ ئەوى ياريكەرى تەپا بەرامبەر دوير بىخيت بۇ دەرۋە بازنە ب قى شىۋە كىش ياريكەرى زويتەر تەپا بەرامبەر دوير بخيت خالا پتر دبەت و بسەركەفتى دەپنە ھۇمارتن.

۲- ئەو ياريكەرى ۳ جاران تەپا وى چوو دەرۋە ماف نامىنيت ودى چىتە دەرۋە ياريى.

۳- چىدبىت تەپا دەستى بەپتە بكارئىنان وتەپ تەپى پى بىكەت ل شويىنا رىقە چوونى ب تەپاپى وبهمان مەرچىن دياركرى.



* يارى: دوير نىخستنا تەپا گران (پارسەنگى)

ياريكەر: ۹ ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى.

كەل وپەل: ھەر ياريكەرەك وتەپەكا برەنگەكى تايبەت.

جەھ: باشتىرە ھۇلا داخستى يان ياريگەھەك رووبەرى ئى وەك ياريگەھا تەپا دەستى بىت.

شارەزانى: ھىزا لىداننا تەپى، ئارستا لىدانى.

يارى: ھەر تيمەك ولپشت خىچا خۇ دراوستن بتەپتەپپىن خۇفە نيزىك ۱۰م ژ ئىك و دو دورن وتەپەكا گران

دنىقا واندا دانت ھەر تيمەك دگەل ئاگەھداركرنى پىكولى دكەن ب لىداننا تەپپىن خۇ بۇ تەپا گراندا دەرئىخن

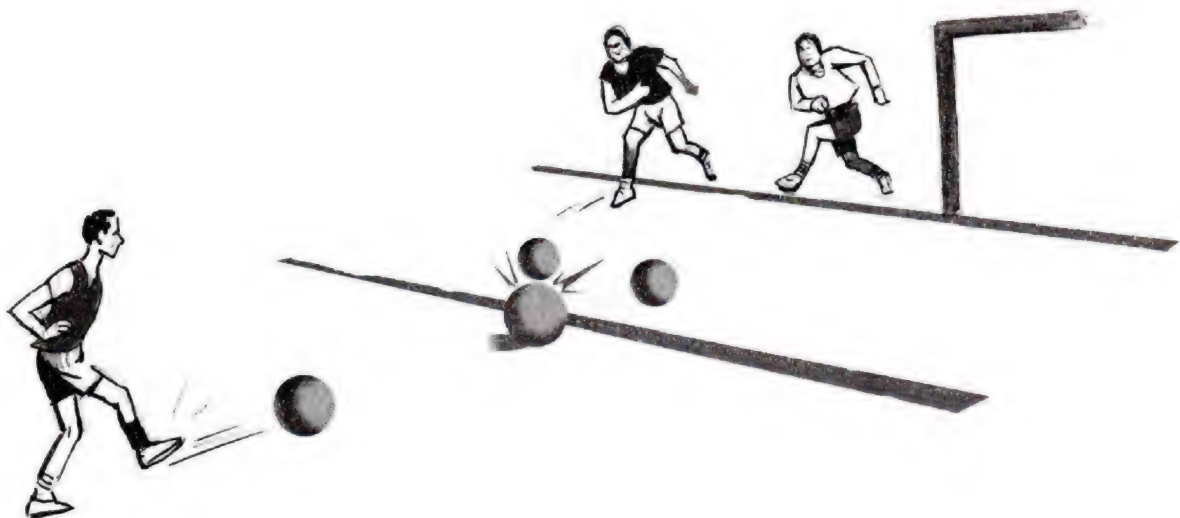
رووبەرى دەفەرا بەرامبەر وخالا بدەستخۇفە بىنن، ھەمى جاران تەپى دانىت جەئى وى.

توماركرن: خال دەيتە توماركرن دەمى لخيچا دوماھىي تەپە دەر بازبىت، پاشى دوماھىيا دەمى دياركرى

خالىن كىش تيمى پتر بن بسەركەفتى دەيتە ھژمارتن.

لىك گوھۇرىن: چى دبىت ل دۇر ئىك بازنەدا ھەردوو تيم ل دۇر وى بازنەى راوستن ئەگەر تەپە چۇ ژدەر فەى

بازنەى دەيتە ھژمارتن خال، ھەر تيمەك وبازنا خۇ.



*** يارى: بەرىكانا ئىشقلكى (ئىك لىكى)**

ياريكەر: ۸-۶ ياريكەر بۇ ھەر تيمەكى، ژمارە تيمان لدويڧ رووبەرى ياريگەھى.

كەل وپەل: تەپەكا گران ياپزىشكى يان ھەر نيشانەك بۇ ھەر تيمەك.

جەھ: ياريگەھك.

شارەزانى: بەيزكرنا زەڧلەكىن پيان.

يارى: ھەر تيمەك نيزىكى ۸م بەرامبەر نيشانا خۇ دراوستيت، پىشتى ئاگەھدراكرنى ياريكەرپىن ئىكى دەست ب

ئىشقلكى دكەن بەرەڧ نيشانى دچن ول دۇر دزقرن ودى زقرىت پاش دەستى خۇ لەدەستى ھەڧالى خۇ دەت

وبەھمان شيوە ياريى ئەنجام ددەن ھەتا ياريكەر دوماھىي.

توماركرن: ئەو تىما زويتىر بدووماھى ھات بسەرکەڧتى دەيتە ھژمارتن.

لىك گوھۇپىن:

۱- دبىت ب غاردان بچن وپئىشقلكى بزقرن.

۲- دبىت ب پى چەپى بچن و ب پى راستى بزقرن.

۳- چوون ئىك لدويڧ ئىك وزقراندىن بجۇتكانى.



* يارى: راکيشانا ھەقالى

يارىكەر: ۶ يارىكەر بۇ ھەر تيمەكى، ژمارا تيمان نەديارگىر يە.

كەل وپەل: مەترە بۇ ديارگىرنا خىچى.

جە: بھۆلەك يان يارىگەھەك، سى خىچىن يەكسان وتەرىب دناقبەرا واندا ۳ بىت.

شارەزانى: ب ھىزگىرنا دەستا وپيان.

يارى: ھەردو يارىكەر پى چەپى لىسەر خىچا نافەرەست و دەستى چەپى ل ئىك و دوو دئالين ھەر ئىك پىكولى

دئ كەت يارىكەر دى راکيشيت و بىبىتە رەخى خىچا نافەرەست بئەقى چەندى خالەكى بۇ تىما خۇ بدەستقە

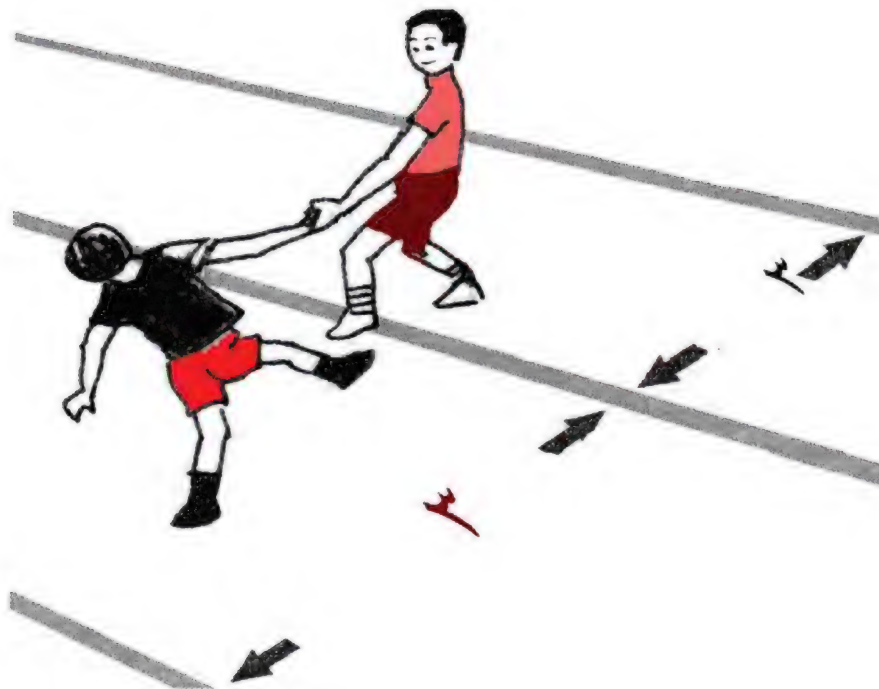
دبىنيت. پاش خالان كومدكەن، كىش تيم پتر خالان بدەستخۇفە بىنيت دبىتە سەرکەفتى ئىكى.

تومارگىر: ئەو تىما خال پتر ھەبن سەرکەفتى ئىكى يە ھژمارتن.

لىك گوھۇرپىن:

۱- دىياندايە پى يان دەست بھىتە گھۇرپىن.

۲- دىياندايە ب روونشتى ئەف يارىە بھىتە ئەنجام دان.



* يارى: بۆيىنگ

ياريكەر: ياريكەر كيان پتر.

كەل وپەل: تەپەك - ۲ نیشان تەخت يان ھەر تىشتك بىت.

جە: ھۆل يان ياريگەھەك، رووبەرى ۸ - ۱۰م وخيچەكى ديار دكەين دناقبەرا ھەردوو نیشانا دىكىشىن ب

دوورانتيا ۶م، مەودايى دناقبەرا ھەردوو نیشانان ۳۰ - ۵۰سم بىت وتەپە دەرباز بىت.

شارمزانى: گرىلكرنا تەپى لسەر خيچا راست وبھويرى دەمى ھاڧىتنى.

ياري: مەرەم دەربازبوونا تەپى يە دناقبەرا ھەردو نیشانان ب پى قىبكە فىت .

توماركرن: ئەو ياريكەر بسەر كە فىت ئەوى كىمترىن دوبار بوون ھەي و پىكولىن ۋى دراست بن ، بۆ توماركرنا

خالان پىدقى يە ئەقان رىنمايىن بەرچاف بكەين:-

۱- ئەگەر نیشانەك بكەفىت وتەپە دناقبەرا وان رابىت خالەك كىم دبىت.

۲- ئەگەر دناقبەرا نیشاناندا بچىت وھەردوو بكەفن دوو خال كىم دبىن.

۳- ئەگەر نیشانەك كەفت وتەپە دناقبەرا نیشاناندا نەچىت سى خال كىم دبىن.

۴- ئەگەر دوو نیشان كەفتن وتەپە دناقبەرا نیشاناندا نەچىت چۆار كىم دبىن.



لېك گوھۇرپىن:

۱- پېكولەك بدەستى راستى وپېكولەك بدەستى چەپى.

۲- دوو تىم وژمارە ھەر تېمەكى سى يارىكەر و خال دەينە كۆمكرن.



بابهت	ژمارا لاپهړی
• پیښه کی (پیشگوتن)	۳
• نارمانجا خواندنې	۴
• یاریا گوره پان و میدانی	۵
سی گاځی	۶
قوناغین هونه ری یین سی گاځی	۷
چه ند چالاکیین فیڅکرنی	۱۰
هاڅیتنا رمی	۱۲
چاوانیا هاڅیتنا رمی	۱۳
• یاریا ته پیا پی	۱۶
لیدانا ته پی	۱۷
لیدانا ته پی بسه ری	۱۷
گرځلکرنه ته پی	۱۸
• یاریا څولی پوځی	۲۱
ته پیا څولی پوځی	۲۲
شانندن ژ لای سهری	۲۴
شاشی (خه له تی)	۲۵
• یاریا باسکت بولی	۲۶
چاوانیا نه نجامدانا ته پته پی	۲۷
جوړین ته پته پی	۲۷
گولکرنه ب خوهه لاقیتن	۲۷
شاره زایین بنه پرت	۲۹
	۳۰
• یاریا ته پیا دهستی	۳۲
شاره زایین بنه پرت	۳۳
گولکرنه ب خوهه لاقیتن پیډفی چی یه	۳۳

بابەت	ژمارا لاپەری
• یاریڤن بچوڤك	۳۵
ياريا: ليدانا تەپى بىسەرى	۳۶
ياريا: تەپا فولى بۆلى (۴،۳،۲)	۳۷
ياريا: تەپە وگۆل	۳۸
ياريا: تەپا ھەرەم	۳۹
ياريا: پوستان تەپ تەپا تەپى	۴۰
ياريا: دور ئىخستنا تەپا بەرامبەر	۴۱
ياريا: دور ئىخستنا تەپا گران	۴۲
ياريا: بەرىكانا ئىشقلكى	۴۳
ياريا: راکىشاننا ھەقالى	۴۴
ياريا: بۆلینگ	۴۵